

Braten in der Pfanne

Eine beschichtete Bratpfanne verwenden. Dünne Filets bei grösserer Hitze braten als Tranchen und ganze Fische.

Felchenfilets à la meunière

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

12 Felchenfilets (je ca. 50 g)	allfällige Gräten und evtl. Haut entfernen (Bilder 3 + 4), trockentupfen
½ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer	Filets würzen
3 Esslöffel Mehl	in einen flachen Teller geben
Bratbutter zum Braten	in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Filets portionenweise (in 2–3 Portionen) im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, Rest gut andrücken und mit der Hautseite nach oben in die Pfanne geben, ca. 1 Min. braten. Filets wenden, ca. 2 Min. fertig braten. Herausnehmen, warm stellen
4 Esslöffel Butter	in einer kleinen Pfanne warm werden lassen, bis die Butter schäumt und leicht nussig riecht, über die Filets träufeln
3 Esslöffel Petersilie , fein gehackt	darüberstreuen
1 unbehandelte Zitrone , in Schnitzen	dazu servieren
Pro Person: 18 g Fett, 28 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 1265 kJ (302 kcal)	

Tipp

Bei Filets und Tranchen ist die zuerst gebratene Seite die schönere. Sie wird auf dem Teller oben präsentiert.

Hinweis: Dicke Filets etwas länger braten. **Garprobe:** Das Fischfleisch soll durchgängig weiss bzw. rosa und nicht mehr glasig sein.

Braten in der Pfanne eignet sich auch für: andere Fischfilets, Tranchen von Fischfilets, Tranchen, Seeteufelmedaillons, ganze kleine Fische. Ganze Fische einschneiden (siehe Bild 5).

Blitz-Tartarsauce

5 EL **Mayonnaise**, 3 EL **Magerquark**, 1 **hart gekochtes Ei**, fein gehackt, 2 **Cornichons**, fein gehackt, und 1 Bund **Schnittlauch**, fein geschnitten, in einer Schüssel verrühren, mit ¼ TL **Salz** und wenig **Pfeffer** würzen.

Braten in der Pfanne

Eignet sich für

ganze Fische: Bach- und Regenbogenforelle, Sardine, Seezunge
Filets: Egli, Felchen, Flunder, alle Forellenarten, Goldbutt, Heilbutt, Kabeljau/ Dorsch*, Lachs, Petersfisch, Rotbarbe, Rotbarsch, Rotzunge, Saibling, Seeh-echt, Seelachs*, Seezunge, Steinbutt, Wittling*, Wolfsbarsch, Zander
Medaillons: Seeteufel

Meeresfrüchte

* Kabeljau und dorschartige Fische zerfallen beim Braten sehr schnell. Daher diese mit Speck umwickeln oder in eine Hülle (z. B. Krautstielblätter) einpacken.

ganze kleine Fische (ca. 350 g)	beidseitig je ca. 5 Min.
Tranchen (ca. 4 cm dick)	beidseitig je ca. 5 Min.
Tranchen von Fischfilets (ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2½ Min.
Medaillons (ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min.
Filets (ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1½ Min.
Bärenkrebsschwänze, halbiert	beidseitig je ca. 2½ Min.
Riesencrevetten-Schwänze (Schmetterling)	beidseitig je ca. 1½ Min.
Scampi-Schwänze, halbiert	beidseitig je ca. 1½ Min.
Calamares-Ringe, kleine Sepie	beidseitig je ca. 1 Min.
Jakobsmuscheln	beidseitig je ca. 1 Min.



1

Fischfilets mit Mandelblättchen
 Fischfilets würzen und braten wie Felchenfilets à la meunière. 6 EL **Mandelblättchen** in 4 EL **Butter** ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auf den Filets verteilen.

2

Panierte Fischfilets
 Fischfilets würzen und bemehlen wie Felchenfilets à la meunière, in 2 **Eiern**, verklopft, dann in 75 g **Paniermehl** wenden. Panade gut andrücken. **Braten:** wie Felchenfilets à la meunière.

Tipps
 – Zitronenscheiben dazu servieren.
 – Blitz-Tartarsauce (siehe links) dazu servieren.

3

Fischgräten mit den Fingern ertasten und mit einer Pinzette entfernen. Die Pinzette hin und wieder in ein Gefäss mit Wasser tauchen, um die Pinzette von den Gräten zu reinigen.

4

Wenig Fischfleisch am Schwanzende abschneiden, sodass die Haut etwas vorsteht. Dieses Ende mit Haushaltspapier fassen, Messer zwischen Haut und Fischfleisch flach durchziehen.

5

Ganze Fische beidseitig mit einem Messer 3-mal schräg, ca. 5 mm tief einschneiden, ohne dabei die Gräten zu verletzen. So wird der Fisch gleichmässig gar.